



清水ヶ丘地域ケアプラザ・南寿荘 共催



いきいき健康教室



※軽くて握りやすいダンベルを使った体操と
フレイル予防に関する講座の教室です。

日程 令和7年5～6月の第2、4月曜日 全4回

5/12 体操 10:00 ~ 11:30



5/26 栄養講座 10:00 ~ 11:00
体操 11:00 ~ 12:00

6/9

口腔ケア講座 10:00 ~ 11:00
体操 11:00 ~ 12:00



6/23 体操 10:00 ~ 11:30

会場:南センター2階 大広間

対象:65歳以上の横浜市民

参加費:無料 定員:20名 先着順

申込み:南センター 741-8812

※4/11(金)9時から受付開始